

Tips omgaan met depressie

1. Geef toe

Houd jezelf niet voor de gek en geef toe dat je niet lekker in je vel zit. Dat is de eerste stap om tot verbetering te komen.

2. Praat erover met anderen

Je hoeft je niet te schamen voor je somberheid. Praat er met je vrienden over en deel je gevoelens. Dat lucht op.

3. Kies voor regelmaat in je leven

Regelmaat helpt je grip op je leven te houden. Op tijd naar bed, vaste eet- en rustmomenten. Laat je doen en laten niet bepalen door je somberheid. Jij bepaalt je regelmaat.

4. Probeer regelmatig te bewegen

Ga wandelen, sporten of fietsen. Als het even kan met een goede vriend. Het is bewezen dat bewegen helpt tegen depressie.

5. Blijf leuke dingen doen

Misschien zie je er ontzettend tegenop, maar probeer dingen te blijven doen die je voorheen leuk vond. Je somberheid zal niet overgaan als je thuis blijft. Nieuwe ervaringen kunnen energie geven.

6. Pas op voor ongezonde gewoonten

Alcohol, roken of drugs kunnen je stemming kortdurend veranderen maar geven geen langdurige oplossing en hebben wel andere nadelen.

Je staat niet alleen, PsyQ helpt!

Over PsyQ

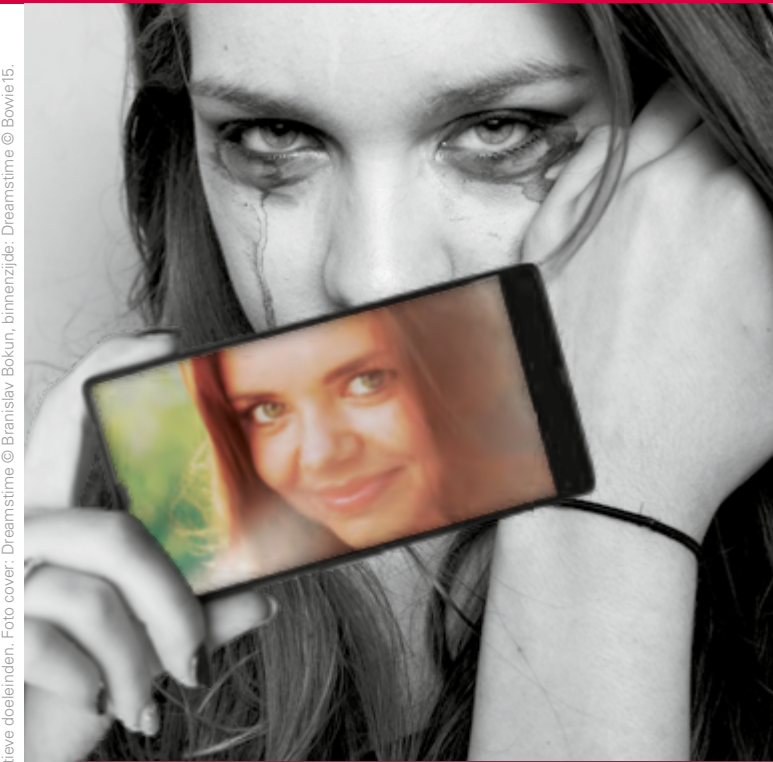
PsyQ is onderdeel van Parnassia Groep, een zorgorganisatie met meerdere zorgmerken. Gezamenlijk bieden we de beste psychische- en verslavingszorg die voorhanden is. Daarbij hanteren we drie principes:

- we willen ziekte voorkomen of er zo vroeg mogelijk bij zijn om verergering te voorkomen.
- we bieden onze zorg zo dicht mogelijk bij je aan, bijvoorbeeld bij je huisarts of elders in de wijk.
- onze zorg is zo kort en licht als verantwoord, en langer en intensiever indien nodig.

088 357 44 00
www.psyq.nl/selfie

PsyQ onderdeel van  **Parnassia Groep**

De afgebeelde personen zijn model en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden. Foto cover: Dreamstime © Branislav Bokun, binnenzijde: Dreamstime © Bowie15.



GELOOF JE HET SELFIE?
Houd jezelf niet voor de gek!

PsyQ

Iedereen voelt zich weleens somber of treurig. Meestal gaan klachten vanzelf weer over. Maar komt hulp te laat, dan verergeren klachten. En duurt het soms lang(er) voordat het weer beter met je gaat. Erkenning van het probleem is de eerste stap naar herstel. En met de juiste hulp pak je je problemen zelf aan en krijg je snel weer grip op je leven.



‘Ik ben zo somber dat ik niemand wil zien’

Vertrouwen in de toekomst

We zijn er voor iedereen met psychische problemen. Of je jong of oud bent, de Nederlandse taal spreekt of niet, PsyQ helpt! Jouw kracht is waar wij van uitgaan. Samen met jou proberen we je klachten te verminderen en helpen we je er beter mee om te gaan. Zo krijg je je leven weer op de rit.

Ga naar je huisarts

Als je er zelf niet uitkomt, ga dan naar de huisarts. Hij weet welke hulp het beste bij je past. Soms zijn de klachten zo heftig dat een verwijzing naar een van onze specialisten nodig is. Dit gaat altijd in overleg met jou. Wij helpen je waar nodig in je eigen taal of cultuur. Of de taal waar je voorkeur naar uit gaat.

Behandeling die bij je past

We leveren de best mogelijke behandeling, die is afgestemd op jou en jouw klachten. Onze behandelaars maken samen met jou een plan van aanpak. Daarbij gaan we steeds uit van jouw eigen kracht en mogelijkheden. Ook als het gaat om het hervinden van je plek in de maatschappij. Zo weet je waar je aan toe bent en kun je snel de draad van het dagelijkse leven weer oppakken. Je staat er niet alleen voor!

We zitten dicht bij jou in de buurt. Bij jouw huisarts, in gezondheidscentra of je kunt terecht bij een van onze vestigingen.

Verwijsbrief nodig

Je behandeling bij PsyQ vindt altijd plaats in overleg met je huisarts. De huisarts bepaalt samen met jou welke hulp het meest passend is. Heb je onze zorg nodig dan verwijst je huisarts je via een verwijsbrief.

Cursussen

Je kan ook deelnemen aan cursussen en workshops. Vaak zijn deze gratis. Ga voor een actueel overzicht bij jou in de buurt naar www.psyq.nl/selfie.

Tip: doe de zelftest op www.psyq.nl/selfie